

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

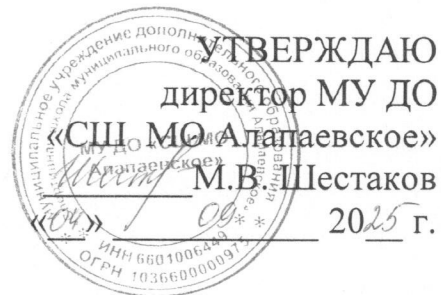
ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета

МУ ДО «СШ МО Алапаевское»

Протокол № 1

от «04» 09 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЕ**
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Богданов Сергей Викторович,
тренер-преподаватель

пгт. Верхняя Синячиха
2025 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по пулевой стрельбе составлена в соответствии с нормативно-правовыми требованиями законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта:

– Федеральным законом от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;

– Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09;

– Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 № 392-Д «О проведении независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;

– Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерством образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 № 392-Д.

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по пулевой стрельбе: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных воспитанниками в базовом компоненте, формированию жизненных

ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Проблема патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется в качестве одной из главных проблем современной молодежной политики. Привлечение детей и подростков к военно-прикладным и спортивно – техническим видам спорта позволяет решить одну из важных проблем молодежи: отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, и подготовить молодых людей к службе в рядах Вооруженных Сил России и защите Отечества.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка. Использование электронного тренажера «Я – Стрелок», СКАТТ для совершенствования физических качеств: сила и выносливость, ловкость. Программа направлена на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к военно-прикладному виду спорта. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия пулевой стрельбой рассматривается как наиболее эффективное средство военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, не только физическом, но и духовно-нравственном аспекте. Важным моментом, является достижения социального эффекта, формирование развитой социально активной личности, воспитание гражданственности, патриотизма. Регулярные занятия по данному направлению в рамках данной программы позволят повысить занятость детей и подростков в свободное время, снизить подростковую преступность и обеспечит успешную социализацию в обществе, развитие творческих, спортивных способностей, лидерских качеств, повысит уверенность в себе при подготовке к службе в армии. Одним из социальных эффектов реализации настоящей программы является улучшение качества физического здоровья подрастающего поколения, а так же повышение уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 – 12 лет

Период созревания может принести множество проблем, стрессов самому подростку и его родителям. Реально воспринимая взрослых, подростки хотят, чтобы их тоже считали взрослыми, независимыми и самостоятельными, разрешали участвовать в принятии семейных решений.

Усиливается потребность во взаимоуважении. Это возраст формирования нравственных убеждений, принципов, идеалов, мировоззрения, которыми молодые люди начинают руководствоваться в своем поведении. В то же самое время они остаются ориентированы на свою группу, ценности и влияние которой на поведение еще значительно, поэтому некоторые моральные понятия могут

быть искаженными и способствовать развитию уязвимых личностных особенностей (упрямство нередко принимается за волю, жесткость, жестокость за мужество и т.д.).

Появляется потребность осознать себя как личность. У подростка появляется интерес к себе, своей внутренней жизни, потребность в собственной самооценке, сопоставлении себя с другими людьми, оценке своих возможностей и способностей, личностных особенностей.

На этой основе нередко возникают конфликты: противоречие между уровнем притязаний подростка и его реальным положением в группе, между отношением к самому себе и отношением к нему со стороны взрослых, ровесников.

Как следствие - высокое самоуважение или неуверенность в себе. Стремление к самовоспитанию (целенаправленное развитие у себя желаемых качеств), настойчивость, упорство в достижении цели при самоуважении помогают преодолевать трудности, более эффективно разрешать проблемы. Сложность этого периода в жизни самих молодых людей и их родителей породила мифы о подростках, на которые зачастую списывают собственные воспитательные огрехи и несостоятельность взрослых.

Режим занятий.

Занятия проводятся согласно расписанию 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут. Между занятиями предусматривается 10 минутный перерыв.

Объем программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) по пулевой стрельбе разработана на один год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 276 часов.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Осуществляется в традиционной форме в течение года.

Перечень форм обучения.

Фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий.

Беседа, лекция, теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

Формы подведения итогов реализации программы.

Сдача контрольно-переводных нормативов.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для личностного и физического развития гармонично развитой личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения пулевой стрельбой.

Основные задачи:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом через занятия пулевой стрельбой.
2. Удовлетворение потребности юношей и девушек к овладению военно-прикладными видами спорта (пулевой стрельбой).
3. Ознакомить и научить детей и подростков стрельбе из пневматической винтовки, способствовать гармоничному физическому развитию, формированию моральных и духовных качеств.
4. Подготовка учащихся к соревновательной деятельности.
5. Привитие трудолюбия, упорства, терпения.
6. Профилактика вредных привычек и правовых нарушений.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить основам стрельбы из пневматического оружия.
2. Ознакомить с историей создания и развития стрелкового оружия в России.
3. Обучить мерам безопасности при обращении с оружием во время занятий и соревнованиях.
4. Обучить основам судейской практики на соревнованиях по стрельбе.
5. Сформировать знания о современном стрелковом и спортивном оружии.
6. Обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств.
7. Изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела.
8. Изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок.

Развивающие задачи:

1. Развивать у учащихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность, дисциплины.
2. Расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта.
3. Развитие физических качеств.
4. Повышение уровня морально-волевых качеств.

Воспитательные задачи:

1. Военно-патриотическое воспитание.
2. Воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта.
3. Уважение к Российскому оружию и его истории, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело.
4. Воспитывать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пулевой стрельбой.
5. Воспитание коллективизма, чувство долга, товарищества.
6. Воспитывать понимание и ведение здорового образа жизни.

3. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

1. Проявляют в своих поступках силу воли, мужество, стойкость, гражданственность и патриотизма.
2. Стараются вести здоровый образ жизни.
3. Проявляют уважение к старшему поколению, к ветеранам войны, труда, появилось желание служить в Российской армии.
4. Чувство интереса к изучению стрелкового спорта, в частности пулевой стрельбе.
5. Положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.
6. Наличие мотивации к практическому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
7. Начальные навыки саморегуляции, саморазвития, самостоятельности и самосовершенствования.
8. Осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

Предметные:

В конце учебного года учащиеся будут знать:

1. Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки и пневматического пистолета.
5. Характерные неисправности, их устранение.
6. Уход за оружием, хранение.
7. Правила поведения в тире и на линии огня.
8. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.
9. Правила техники безопасности при обращении с оружием (пневматическая винтовка, пистолет);

Будут уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной мишени.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.
4. Правильно вести стрельбу сидя с опорой о стол.
5. Соблюдать правила техники безопасности при стрельбе.

Метапредметные:

Познавательные:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы объединения;

- применять обобщенные знания и умения для разрешения конкретных ситуаций и проблем.

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Регулятивные:

- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

- давать совместно с педагогом и другими учениками эмоциональную оценку деятельности товарищей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- соблюдение норм и правил безопасности при выполнении стрельб.

Коммуникативные:

- выслушивать собеседника и вести диалог, уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

4. Содержание программы

4.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название темы	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1	Теоретическая подготовка	24	24		Наблюдение, беседа
2.	Общая физическая подготовка	168		168	Наблюдение, беседа, КПН
3.	Специальная физическая подготовка	52		52	Наблюдение, беседа, КПН
4.	Техническая подготовка	12		12	Наблюдение, беседа, КПН
5.	Инструкторская и судейская практика	5		5	Участие в судействе
6.	Восстановительные мероприятия	11		11	-
7.	Соревновательная деятельность	4		4	Участие в соревнованиях
	ИТОГО:	276	24	252	

4.2. Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

Теория:

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
8. Характеристика, основные части пистолета МЦМ
9. Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.
10. Прицельные приспособления, виды, устройство.
11. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение».
12. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
13. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
14. Осечки, причины, устранение.
15. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
16. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «жданый - неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
 - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
17. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
18. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
19. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
20. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
21. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
22. Правила соревнований:
 - обязанности и права участника соревнований,
 - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
 - общие требования к изготовкам:
 - для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;
 - для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням; общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени;
 - условия выполнения упражнения МВ-2,

- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

23. Зачеты по теории.

24. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног. Туловища и различных сочетаний.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину с разбега, подтягивание на перекладине, отжимание.

Одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

3. Специальная физическая подготовка

Практика:

Изометрические упражнения.

В практике применяются с усилием, либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек. На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Пальцы вытянуть с напряжением
2. Развести их с напряжением
3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)
5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.

2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх

3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях

4. С силой прижать плечи к туловищу

5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести

6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед

2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад

3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

4. Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

5. Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка
1	Медленный вдох, руки вверх Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2	Резкий вдох, руки вверх Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3	Вдох-задержка дыхания Медленный выдох, руки на определенное время вниз через стороны «до отказа», руки вверх через стороны	3-4 раза
4	Глубокий вдох, руки вверх Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны. Медленный выдох, задержка дыхания «до Отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
6	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7сек. Поверхностное	2-3 раза

дыхание - 2-3 дыхательных цикла, задержка дыхания на 5-7сек.	
--------------------------------------------------------------	--

6. Упражнение на координацию движений

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

7. Упражнения на равновесие

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

8. Подводящие и подготовительные упражнения

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания

4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков)

5. То же с утяжеленным оружием

6. То же с измененной балансировкой

7. Имитация выстрела

9. Упражнения, снимающие тренировочные нагрузки

Согласно исследованиям ученых-медиков, даже одноразовая тренировочная нагрузка влечет за собой некоторые изменения в состоянии осанки (отклонение позвоночного столба от нормы в пределах 1-4 градусов). Причем эти отклонения сохраняются довольно длительное время. При регулярных занятиях это может привести к необратимым изменениям скелета.

Эффективным средством профилактики и устранения искривления позвоночника являются специальные упражнения под действием которых в организме спортсмена достаточно быстро происходит восстановление естественного положения позвоночного столба.

-вис на перекладине в течении 2-3 минут

-раскачивание в висе 3-2 минуты

-вытягивание туловища в висе

- повороты туловища вправо и влево вокруг продольной оси в висе
- «бросание» тела (подтянувшись на перекладине на слегка согнутых руках, мгновенно расслабиться)
- передвижение вверх-вниз и вдоль гимнастической стенки только за счет мышечной силы рук (без помощи ног).

Комплекс профилактических упражнений для выполнения после тренировок

- 1.И.П.: Основная стойка. Порядок выполнения: отвести руки в стороны, отвести прямую ,правую ногу назад . Время фиксации позы : 10-20 сек
2. И.П. Основная стойка. Порядок выполнения: поднимать и поворачивать правое плечо внутрь. Количество повторений: 5-10 раз
3. И.П. Основная стойка. Порядок выполнения: опускать и поворачивать правое плечо наружу. Количество повторений: 5-10 раз 10
- 4.И.П. Основная стойка. Порядок выполнения: поднять правую руку в сторону ладонью вверх до горизонтального положения, другой рукой выполнять вращательные движения внутрь с отведением лопатки. Количество повторений: 5-10 раз

Комплекс упражнений на исправление сутулой осанки

- И.п. лежа на спине согнуть ноги в коленях. прижаться к полу и затылком и всей площадью спины. Время фиксации позы 10 сек.
- И.П. лежа на спине, руки согнуты в локтях. Порядок выполнения: упираясь в пол локтями поднять плечи напряжением мышц спины. Время фиксации позы 10 сек.
- И.п. сидя на полу спиной к стене, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. Порядок выполнения: опереться о стену руками и прогибаясь встать. Повторить 2-3 раза.
- И.П. сидя на полу, за спиной валик (или набивной мяч) Порядок выполнения: опираясь спиной о валик наклониться назад, запрокинуть голову и прогнуться, не отрывая таза от пола. Время фиксации позы 10 сек.

4. Техническая подготовка

Практика:

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела.

Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и спуска курка при стрельбе.

Изучение и освоение изготровки для стрельбы лежа с упора (для специализирующихся в винтовочных и пистолетных стрельбах), сидя с упора.

Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Имитация целостного выполнения выстрела лежа (сидя) с упора. Тренировочная стрельба с упора на кучность по мишени №7.

Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП) по 3-5 и более выстрелам, совмещения СТП с центром мишени.

Тренировочные стрельбы с упора на результат, корректировка и самокорректировка стрельбы, изучение и совершенствование стрельбы из

положения лежа с применением ремня (для винтовочников), из м/к пистолета по круглой мишени (для пистолетчиков).

Освоение упражнений МВ-1, МВ-2, МП-1, МП-2, ПП1, ПП-2.

Имитационные тренировки.

Тренировочные стрельбы по экрану.

Тренировочные стрельбы на кучность.

Тренировочные стрельбы на результат.

Понятие тактики в стрельбе.

Участие в соревнованиях и разбор ошибок, проявившихся на них.

5. Инструкторская и судейская практика

Судейская практика. Практическое выполнение обязанностей судьи соревнований по стрельбе (на огневом рубеже, при проведении инструктажа по мерам безопасности, подсчет результатов стрельбы и ведение отчетной документации).

Инструкторская практика

Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее исполнительных подростков. Работу по подготовке галереи к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся. .

Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй - линию мишеней. Дежурные должны прийти раньше, получив указания тренера, подготовить помещения к занятию. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки. Дежурные выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

6. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

7. Соревновательная деятельность

Районные, межрегиональные, областные соревнования, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий. Командное и личное первенство.

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	46 недель
2	Количество учебных дней	138
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	276
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	29 недель
7	Начало занятий	01 сентября
8	Выходные дни	30 декабря-9 января
9	Окончание учебного года	31 августа

5.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивно-оздоровительный этап	
				количество	ресурс эксплуатации
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»					
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	1	120 тысяч выстрелов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	1	120 тысяч выстрелов
3	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	8000	-
4	Мишени	штук	на одного занимающегося	1600	-

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники -антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16

Печатные пособия.

Плакаты (в соответствии с программой обучения):

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием во время проведения стрельб;

- техника стрельбы: подготовка для стрельбы, лёжа, стоя, с колена, положение тела при стрельбе, ориентация и проверка наводки, прицеливание, практические трудности при прицеливании, дыхание, управление дыханием, спуск курка, управление спуском курка, основы летнего выстрела, спортивные винтовки, спортивные пистолеты, внутренняя и внешняя баллистика.

Технические средства обучения.

Компьютерный стрелковый тренажёр «СКАТТ»:

- электронный тренажёр «СКАТТ» даёт спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов – улучшает эффективность тренировочного процесса.

- тренажёр «Я – Стрелок» (разработка автора данной программы) позволяет развить такое качество, как сила и выносливость (статическая выносливость), координационные способности, длительное нахождение в изгойке, что позволяет улучшить качество выстрела и повысить соревновательные результаты.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, участвующий в реализации общеобразовательной программы должен иметь: среднее профессиональное или высшее профессиональное педагогическое образование (профессиональную переподготовку) в области физической культуры и спорта.

5.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе изгойке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе изгойке (не менее 1 мин. 50 сек.)

	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы «стоя» (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе изготовления для стрельбы «стоя» (не менее 10 мин.)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперёд, стоя на возвышении	Наклон вперёд, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.)

5.4. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» .

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 №939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

5. Приказ Минспорта России от 07.12.2022 № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.

Литература, использованная при составлении программы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.

2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.

3. Богданов С.В. ВКР: Статическая выносливость спортсмена-стрелка с использованием инновационных технологий. ВСАПТ. 2020 год.

4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.

5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
6. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
7. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
8. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
9. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
10. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
11. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИИС,1967.
12. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
13. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
14. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
15. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л.,1957.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.
19. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.
20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
21. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
22. Харисов И. А. ВКР: Инновационные критерии отбора для занятия пулевой стрельбой. ВГИФК. Город Воронеж 2020 год
23. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.
24. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995
25. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд.Редак.-издательского отдела РГАФК, 1997.
26. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Стрелковый союз России, официальный сайт – <http://shooting-russia.ru>
3. <https://cyberleninka.ru/search?q=СКАТТ&page=1>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-skorosti-vostranovleniya-chss-i-kachestva-strelby-u-poliatlonistov-v-predsovevnovatelnom-periodе>
5. <https://scholar.google.ru/schhp?hl=ru>
6. <https://www.scatt.ru/shooting-mistakes>

Литература для обучающихся и родителей

1. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Берштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Гачечиладзе, Я. В. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я. В. Гачечиладзе, В. А. Орлов. – М.: ДОСААФ, 1984. – 102 с.
4. Кинль, В. А. Пулевая стрельба: учеб. пособие [Текст] / В. А. Кинль. – М.: Просвещение, 1989г. – 207 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В. И. Лях. – М.: ТВТ «Дивизион», 2006 – 290 с.
5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
- Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев – М.: ФиС., 1977. – 280 с.
6. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена [Текст] / М. П. Шпак. – М.: ДОСААФ, 1979. – 72 с.